



「食品ロス」の削減に取り組みましょう

## ◎10月30日は「食品ロス削減の日」

「食品ロス」とは、まだ食べられる状態なのに廃棄される食品のことです。日本国内で1年間に廃棄される2,759万トンのうち、643万トンは「食品ロス」だと言われています(平成28年度推計)。これは、国民1人当たり1日139g(茶碗1杯分のご飯の量に相当)が廃棄されていることとなります。「食品ロス」を減らすため、下記の取り組みを実践しましょう。

家庭で	<b>買いすぎない</b> 買い物に出かける前に冷蔵庫などにある食材をチェックし、必要なものを使いきれぬ量だけ購入する	<b>作りすぎない</b> 食べきれぬ量を計画的に作り、野菜の皮や葉なども無駄なく使いきるなど、調理方法を工夫する	<b>食べ残さない</b> 残さず楽しく完食。残った場合は冷蔵庫で保存し、リメイクレシピなどで工夫して食卓へ再登場させる
	<b>外出先で</b>	<b>食べきれぬ量だけ注文する</b> 定食などは、小鉢やハーフサイズを選ぶ。苦手な食材があれば、変更できるか、お店に確認する	<b>宴会では～3010(サンマルイチマル)運動～</b> 乾杯後30分はできたての料理を楽しみ、終了前10分はもう一度自分の席で楽しむ。幹事は食べきり呼びかけ、多い料理はみんなでシェアし、食べきれぬ分は持ち帰れるか確認する

〈問い合わせ先〉環境課 (☎ 82-1143)



10月21日(月)第67回精神保健福祉普及運動期間

この運動は、地域社会における精神保健福祉に関する理解を深め、こころに病を持つ人の早期治療や社会復帰および自立と社会参加の促進を図るとともに、こころの健康の保持および増進を図ることを目的としています。

市では、地域の結びつきや人と人との結びつきの大切さを広めていき、精神保健福祉に関する正しい知識の普及と精神保健福祉施策を推進していきます。

### こころの相談窓口 ～ひとりで悩まず、まずは相談を～

#### ■行政の相談窓口

- ◆健康増進課 (☎ 71-1814)
- ◆障害福祉課 (☎ 82-1159)
- ◆宇部健康福祉センター (☎ 31-3203)  
受付は月～金曜日の8:30～17:15  
(祝日、年末年始を除く)

#### ■こころの電話相談

- ◆心の健康電話相談  
(県精神保健福祉センター内)  
☎ 083-901-1556  
受付は月～金曜日の9:00～11:30、  
13:00～16:30(祝日、年末年始を除く)

#### ◆いのちの情報ダイヤル“絆”

「生きることがつらい」と悩んでいる人やその家族からの相談に対応します。  
(県精神保健福祉センター内)  
☎ 083-902-2679

受付は火・金曜日の9:00～11:30、  
13:00～16:30(祝日、年末年始を除く)

#### ◆こころの救急電話相談

精神科受診など急を要する相談に対応します。  
(県立こころの医療センター内)  
☎ 58-4455・24時間対応)

〈問い合わせ先〉障害福祉課 (☎ 82-1159)